VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

ПОСОБИЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
МОСКВА — 1964

ки у солдат навыка в умении соразмерять силу броска в зависимости от дистанции.

5. **Метание гранаты из бронетранспортера (танка).** Это упражнение включается в содержание занятий после освоения приемов мета-

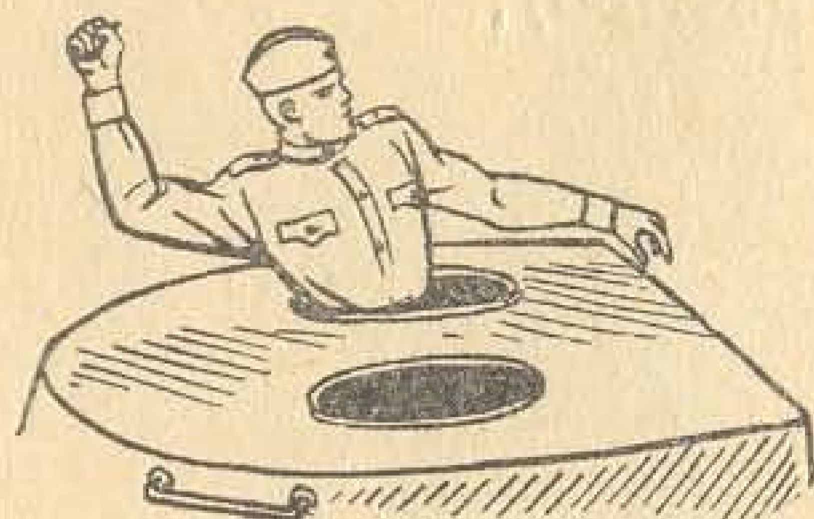


Рис. 32.

ния с места, в движении и с колена. При этом обращается внимание на правильное выполнение замаха и броска в ограниченном пространстве (рис. 32). Бросок производится в основном только за счет разгибания руки в локте.

Организация и методика проведения занятий по приемам нападения и самозащиты

Занятия по приемам нападения и самозащиты проводятся командиром взвода в составе взвода. Командиры отделений занимаются с отстающими, а также привлекаются для действий с тренировочными палками. Уколы штыком-ножом и удары ножом при обучении наносятся по чучелам, а удары кулаком и ногой — по подвесным мешкам, набитым опилками с песком. Приемы нападе-

ния и самозащиты отрабатываются на яме с песком и опилками или ровной травянистой площадке. Приемы выполняются в парах, вначале по командам командира взвода в замедленном темпе по разделениям, а затем в целом в более быстром темпе.

Занятия проводятся по следующему плану.

Подготовительная часть (5—7 мин.). Она включает в себя ходьбу, бег, упражнения для отдельных групп мышц, упражнения вдвоем, а также упражнения в самостраховке при падениях.

Основная часть (40—42 мин.). В нее входит изучение отдельных приемов нападения и самозащиты, тренировка в их выполнении (30 мин.) и комплексная тренировка или учебные схватки (10—12 мин.).

Заключительная часть (3—5 мин.). Она включает: спокойную ходьбу, медленный бег, упражнения в глубоком дыхании и подведение итогов занятия.

Для примера в приложении 2 приводится план одного из занятий.

Подготовительная часть начинается с ходьбы и бега. Организация и методика проведения этих упражнений та же, что и при проведении занятий по передвижению и преодолению препятствий.

Упражнения для отдельных групп мышц проводятся как на месте, так и в движении. В связи с тем что в основной части занятия, как правило, выполняются противосуставные действия, при проведении подготовительной части необходимо обратить особое внимание на тщательную подготовку к ним мышц и

связок, суставов рук и плечевого пояса. Учитывая это, командиру взвода следует включать в подготовительную часть такие упражнения, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах, разведение рук рывком в стороны и другие.

Для выработки навыков в преодолении сопротивления противника проводятся упражнения вдвоем: перетягивание и сталкивание друг друга за руки в положении стоя и сидя, сталкивание партнера плечом, руками в различных положениях (стоя на выпаде, спиной друг к другу), поднимание и переноска товарища и т. д.

С целью отработки приемов самостраховки и развития умения ориентироваться в пространстве в этой части занятия проводятся перекаты, кувырки вперед и назад, падения вперед, назад и на бок из различных положений. Эти упражнения проводятся на яме с песком или на ровной площадке.

По мере овладения техникой приемов самостраховки целесообразно применять поточный метод их выполнения.

В основной части на протяжении первых 30 мин. командир взвода обучает военнослужащих технике выполнения отдельных приемов, а в оставшиеся 10—12 мин. проводит тренировку в выполнении изученных приемов в составе взвода.

Заключительная часть проводится так же, как и на занятиях по передвижению и преодолению препятствий.

Обучение приемам нападения и самозащиты

Приемы боя автоматом

Изготовка к бою (рис. 33). Вначале прием разучивается на месте, а затем в движении.



Рис. 33.



Рис. 34.

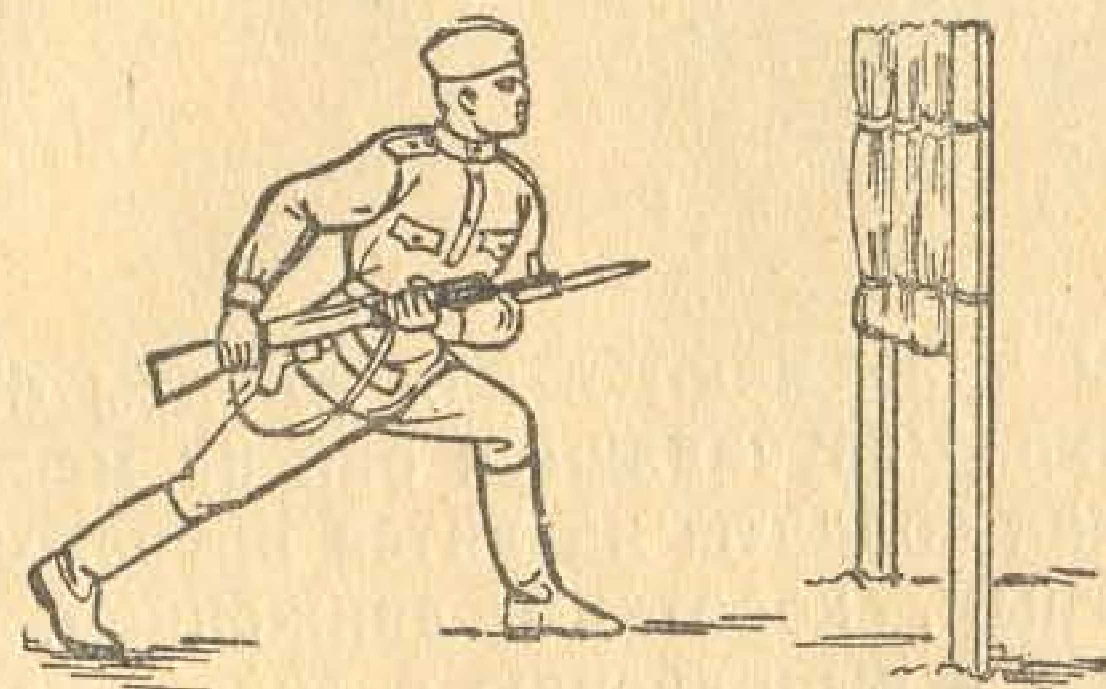


Рис. 35.

Укол штыком-ножом наносится в наиболее уязвимые части тела (шею, живот, грудь, спину, бок) и разучивается на три счета. На счет «раз» нанести укол с выпадом (рис. 34); на счет «два», не изменяя положения ног и корпуса, выдернуть штык-нож из чучела (рис. 35); на счет «три», отталкиваясь левой

ногой и подавая оружие вперед, принять положение изготовки к бою. Вначале укол наносится одними руками, а затем с выпадом.

Дальнейшее совершенствование в уколах производится в процессе комплексной тренировки, где поражение целей штыком-ножом выполняется в сочетании с бегом, преодолением препятствий и метанием гранат.

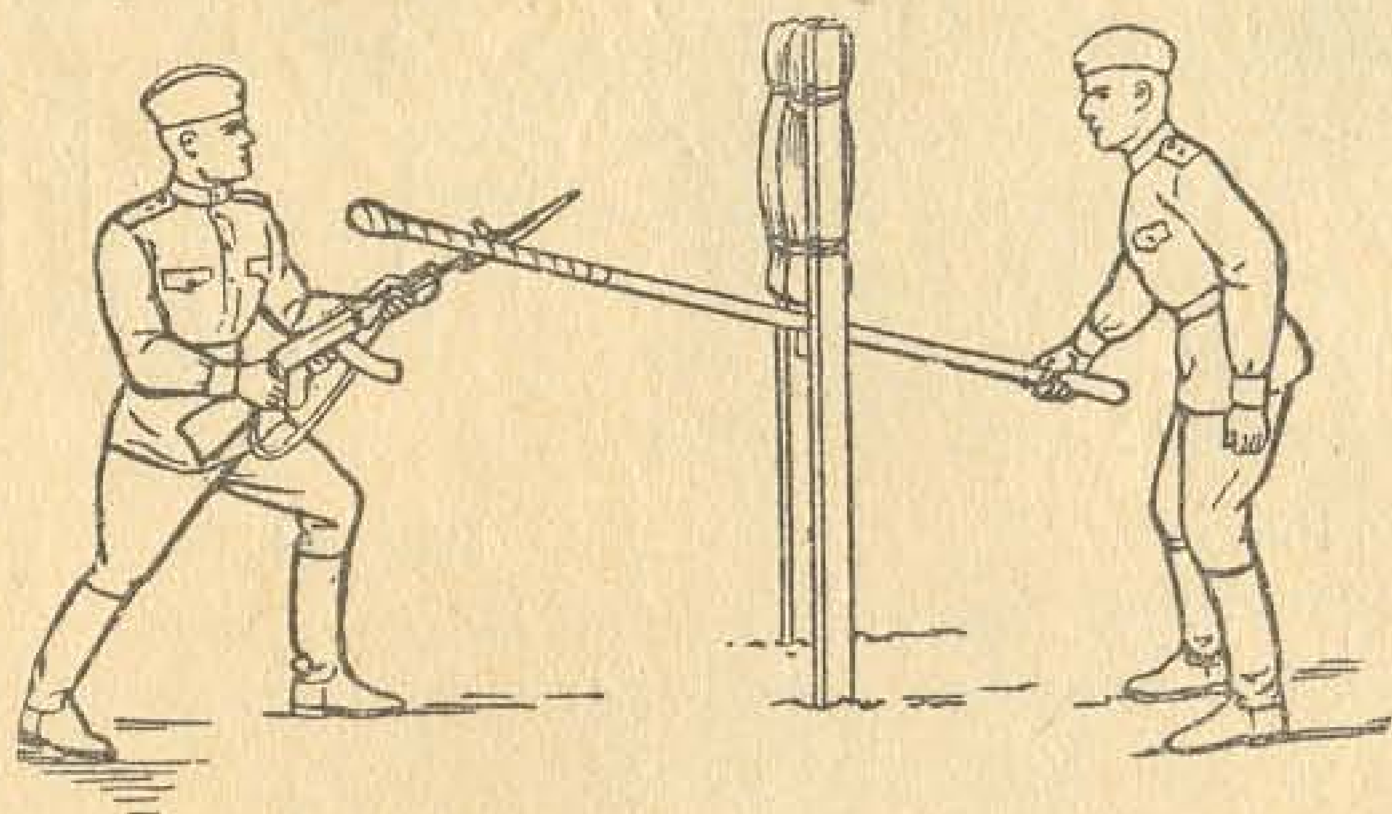


Рис. 36.

Отбивы применяются для защиты от укола противника. Разучиваются они на месте. После того как солдаты научатся производить отбив быстрым, коротким движением, следует переходить к выполнению отбива с последующим уколом в чучело. По изучении отбива вправо (рис. 36) в таком же порядке изучаются отбивы влево (рис. 37) и вниз направо (рис. 38). Тренировка в уколах с отбивом производится по группе чучел.

Удар прикладом разучивается по разделениям. Главное в выполнении удара — резкий толчок правой рукой от себя с одновременным рывком левой на себя.

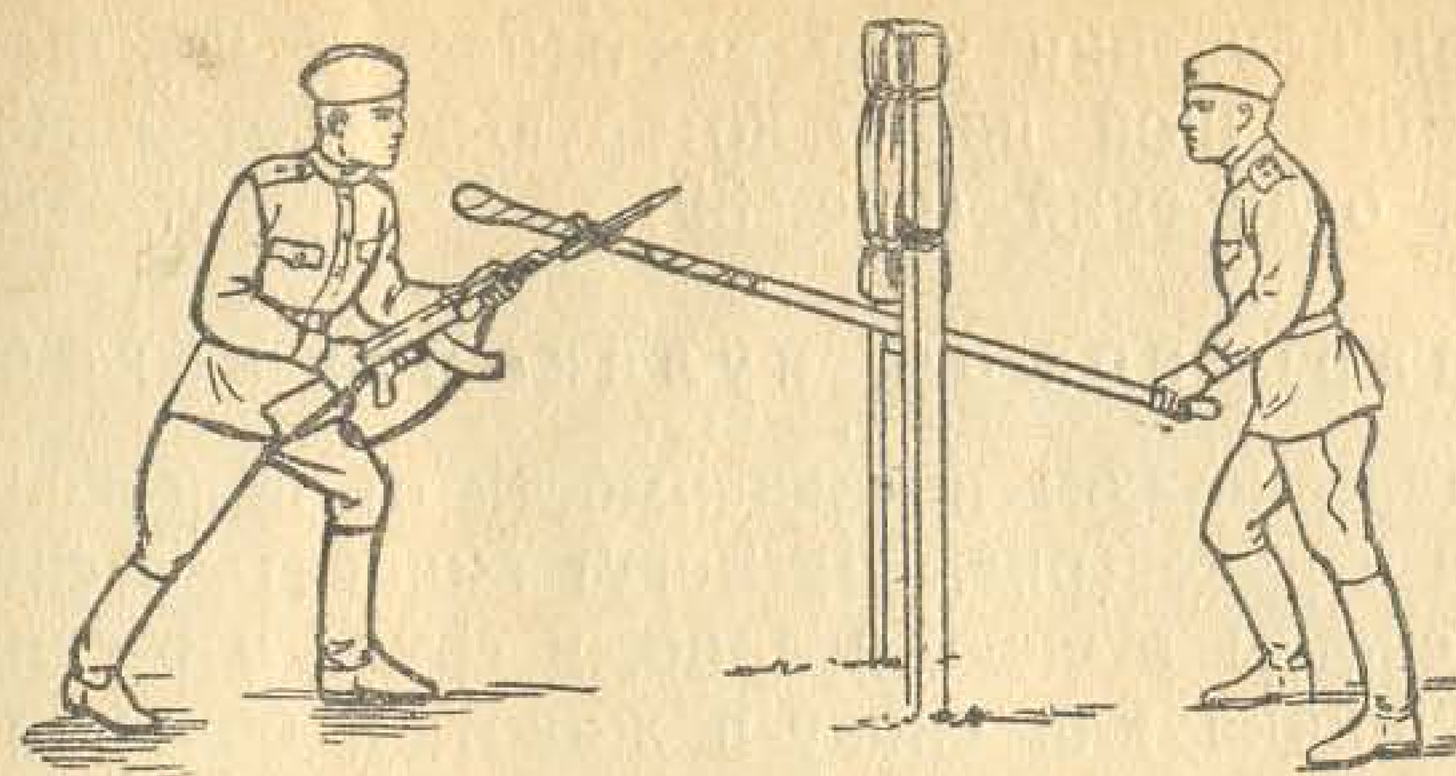


Рис. 37.

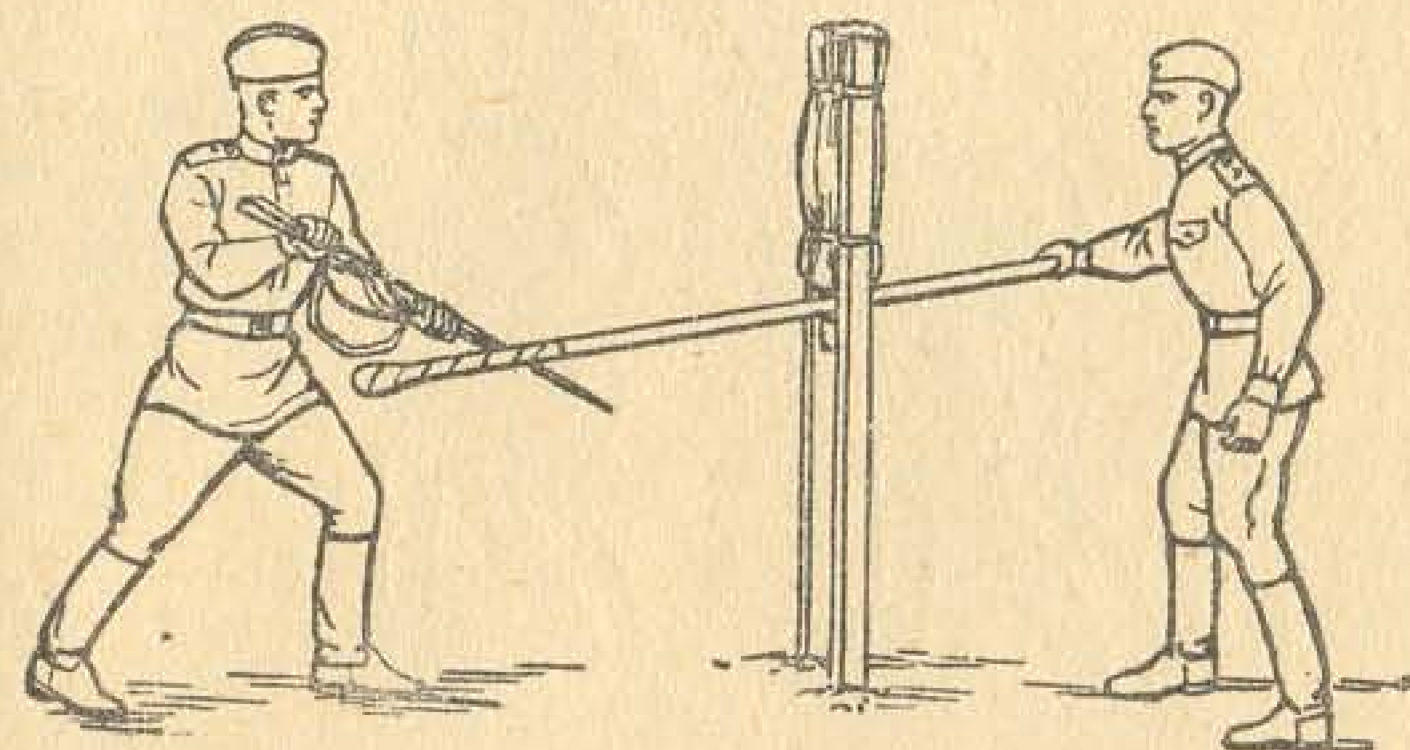


Рис. 38.

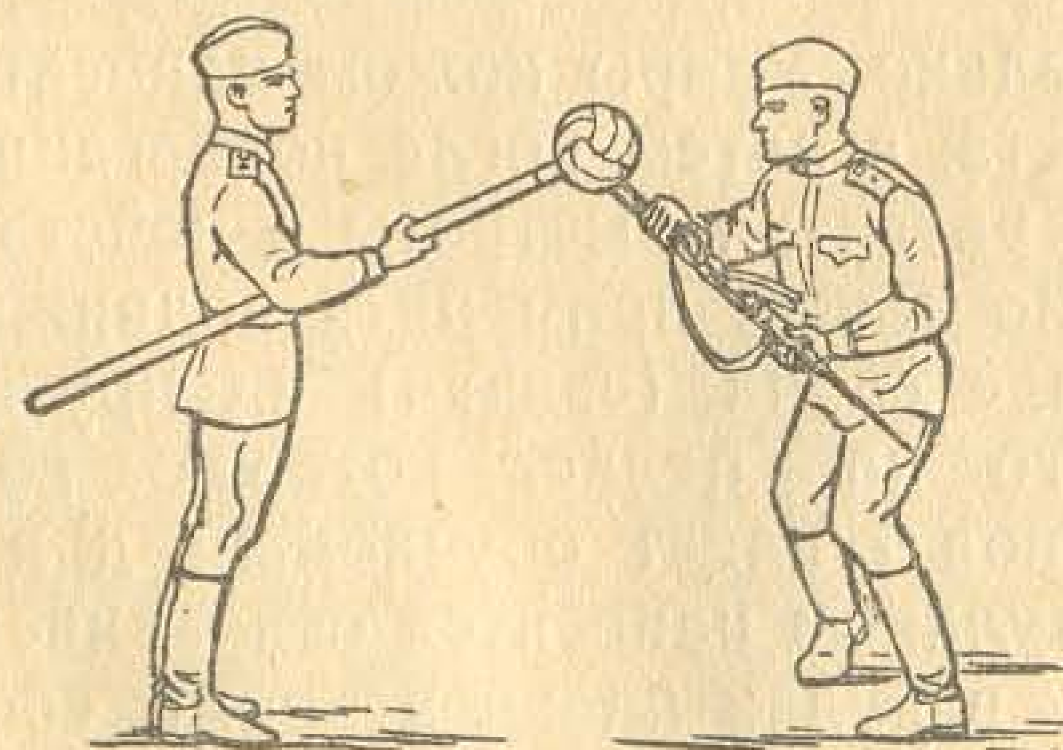


Рис. 39.

При обучении удар выполняется по шару тренировочной палки, которую подают командиры отделений (рис. 39).

Удары ножом, кулаком и ногой

Удары ножом в зависимости от положения ножа в руке (рис. 40) могут наноситься сверху (сбоку) в шею, в лицо, в грудь и в спину противника или снизу в живот, в бок и под лопатку. Обучение начинается с освоения изготовки к бою, выполняемой по командам и

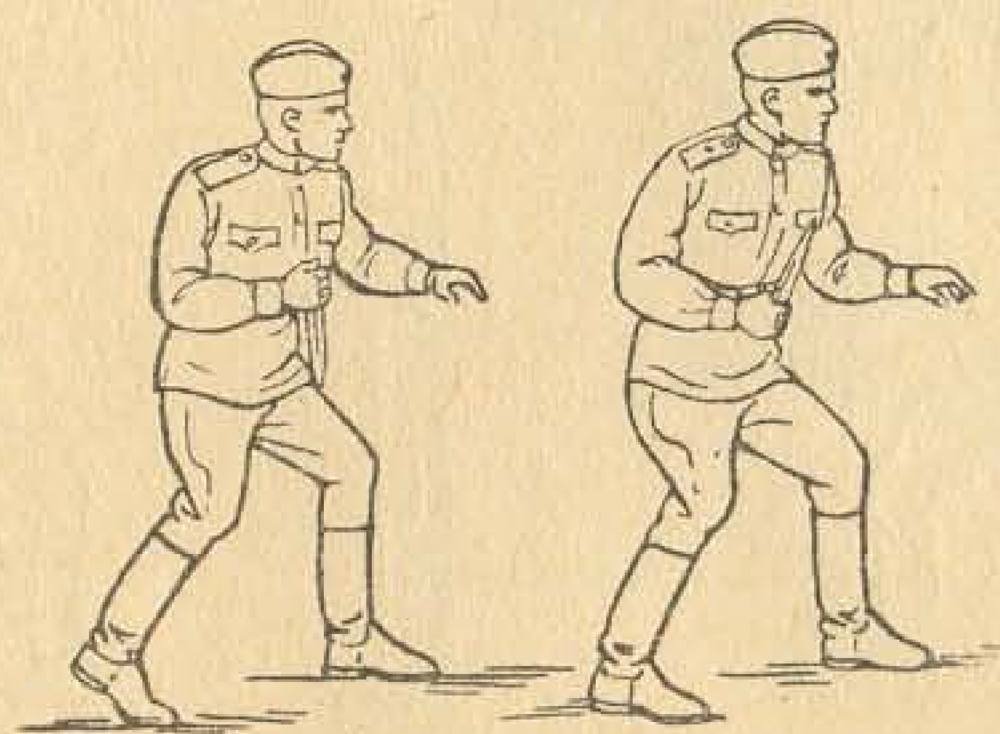


Рис. 40.

самостоятельно. Удары ножом наносятся вначале с места, а затем после подбегания к чучелу. Для развития быстроты в действиях целесообразно также применять подвижные чучела в виде снопа (связки) из прутьев, закрепленного на палке, которую командир внезапно подставляет обучаемым для удара.

Удары кулаком наносятся основанием крепко сжатых в кулак пальцев прямо, сбоку или снизу в нижнюю челюсть, в висок, в горло или в живот (в область солнечного сплете-

ния). Разучивание начинается с одновременного выполнения удара всем взводом по команде руководителя. Выполнив удар, обучаемые сохраняют конечное положение, и руководитель указывает на допущенные ими ошибки. Разучивание продолжается в процессе нанесения удара по подвесным мешкам (рис. 41) с постепенным увеличением быстроты и силы удара. Главное в упражнении — использование ног и корпуса для увеличения силы удара. Поэтому руководитель обращает внимание обучаемых на обязательное выпрямление ног и поворот корпуса при ударе.



Рис. 41.

Навыки в быстром и точном нанесении ударов по двигающимся и внезапно появляющимся целям приобретаются при выполнении приемов в парах; при этом удары наносятся по открытой ладони, внезапно подставляемой партнером (рис. 42).

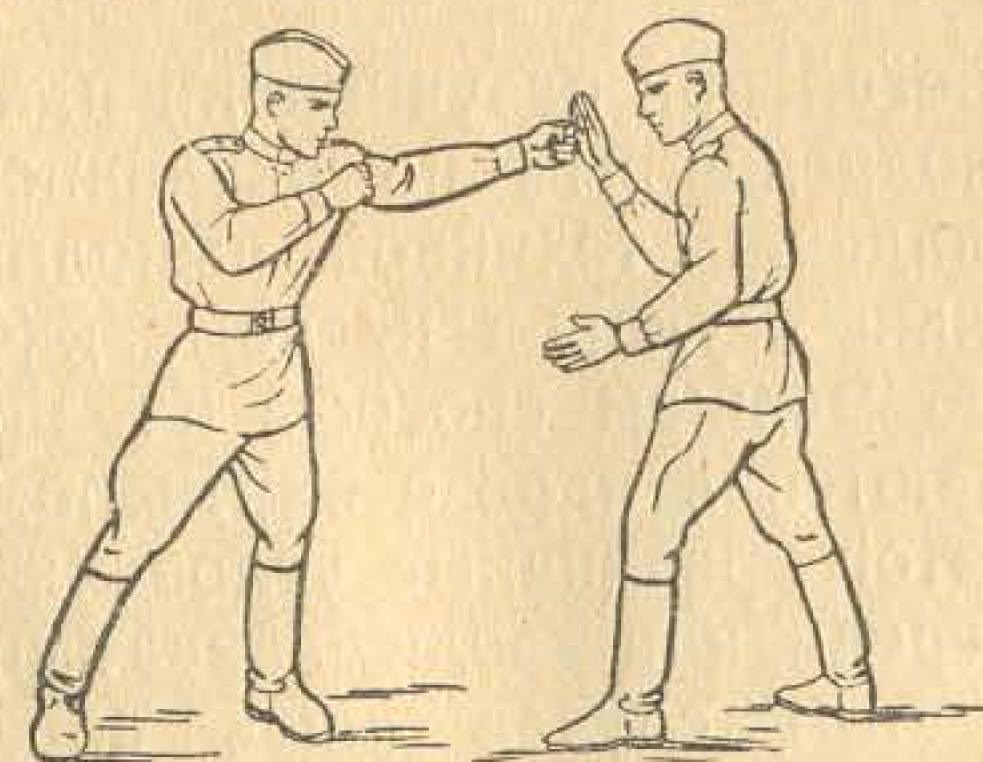


Рис. 42.

При обучении удар выполняется по шару тренировочной палки, которую подают командиры отделений (рис. 39).

Удары ножом, кулаком и ногой

Удары ножом в зависимости от положения ножа в руке (рис. 40) могут наноситься сверху (сбоку) в шею, в лицо, в грудь и в спину противника или снизу в живот, в бок и под лопатку. Обучение начинается с освоения изготовки к бою, выполняемой по командам и



Рис. 40.

самостоятельно. Удары ножом наносятся вначале с места, а затем после подбегания к чучелу. Для развития быстроты в действиях целесообразно также применять подвижные чучела в виде снопа (связки) из прутьев, закрепленного на палке, которую командир внезапно подставляет обучаемым для удара.

Удары кулаком наносятся основанием крепко сжатых в кулак пальцев прямо, сбоку или снизу в нижнюю челюсть, в висок, в горло или в живот (в область солнечного сплете-

ния). Разучивание начинается с одновременного выполнения удара всем взводом по команде руководителя. Выполнив удар, обучаемые сохраняют конечное положение, и руководитель указывает на допущенные ими ошибки. Разучивание продолжается в процессе нанесения удара по подвесным мешкам (рис. 41) с постепенным увеличением быстроты и силы удара. Главное в упражнении — использование ног и корпуса для увеличения силы удара. Поэтому руководитель обращает внимание обучаемых на обязательное выпрямление ног и поворот корпуса при ударе.



Рис. 41.

Навыки в быстром и точном нанесении ударов по двигающимся и внезапно появляющимся целям приобретаются при выполнении приемов в парах; при этом удары наносятся по открытой ладони, внезапно подставляемой партнером (рис. 42).

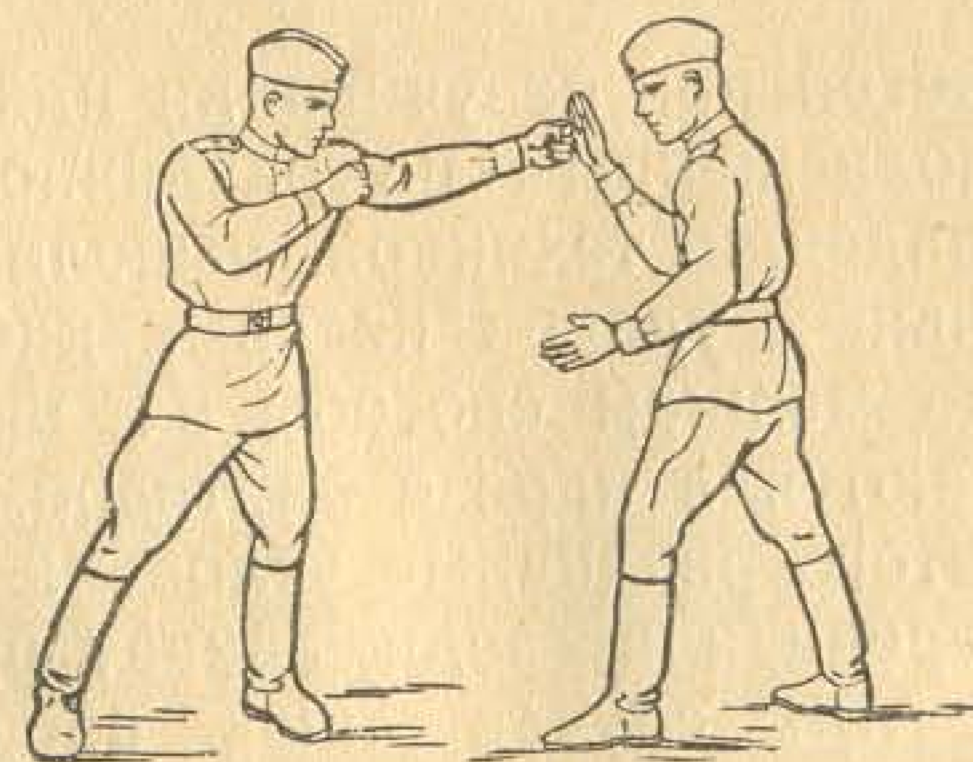


Рис. 42.

Перед обучением захватам и броскам необходимо научить солдат падениям назад, на бок и вперед в целях самостраховки от ушибов.

Падение назад разучивается путем выполнения следующих упражнений:

— перекат назад в группировке из положения сидя, затем из глубокого (полного) приседа и, наконец, из положения стоя; главное в этом упражнении — выработка умения сохранять положение группировки (спина согнута, подбородок прижат к груди);

— падение назад из положения сидя, затем из положения приседа и стоя; в этом упражнении необходимо научить солдат выполнять упреждающий удар руками о землю, не нарушая группировки (рис. 46);



Рис. 46.



Рис. 47.

— падение назад через спину партнера из исходного положения стоя спиной к партнеру, находящемуся на четвереньках, руки вытянуты вперед (рис. 47); садясь на спину партнера и перекатываясь через нее, упасть на-

зад, сделав упреждающий удар вытянутыми руками в момент касания земли лопатками; обратить внимание на сохранение группировки и своевременный удар прямыми руками о землю.

Падение на бок изучается в такой последовательности:

— перекат с одного бока на другой в положении группировки лежа на левом боку (рис. 48); при этом левую ногу, согнутую в колене, подтянуть как можно ближе к груди, правую ногу поставить подошвой на землю возле голени левой ноги; прямую левую руку прижать к земле ладонью вниз у бедра левой ноги, а правую вытянуть вверх; из этого положения, отталкиваясь левой рукой и ногами, перекатиться на правый бок, принимая положение группировки;



Рис. 48.

— падение на бок из различных исходных положений; вначале падение на бок выполняется из положения сидя; после того как обучаемые научатся сохранять положение группировки и делать при этом сильный упреждающий удар рукой, следует переходить к выполнению падения на бок из положения приседа, а затем стоя; при этом обучаемые должны перед падением быстро присесть так, чтобы коснуться земли ягодицей ближе к пятке;

— падение на бок через спину партнера; для разучивания падения на левый бок стать спиной к партнеру, находящемуся на полу-четвереньках, и захватить правой рукой его одежду у плеча (рис. 49); отталкиваясь ногами, перекатиться назад через спину партнера и, сгруппировавшись, упасть на левый бок, сделав при этом удар вытянутой левой рукой

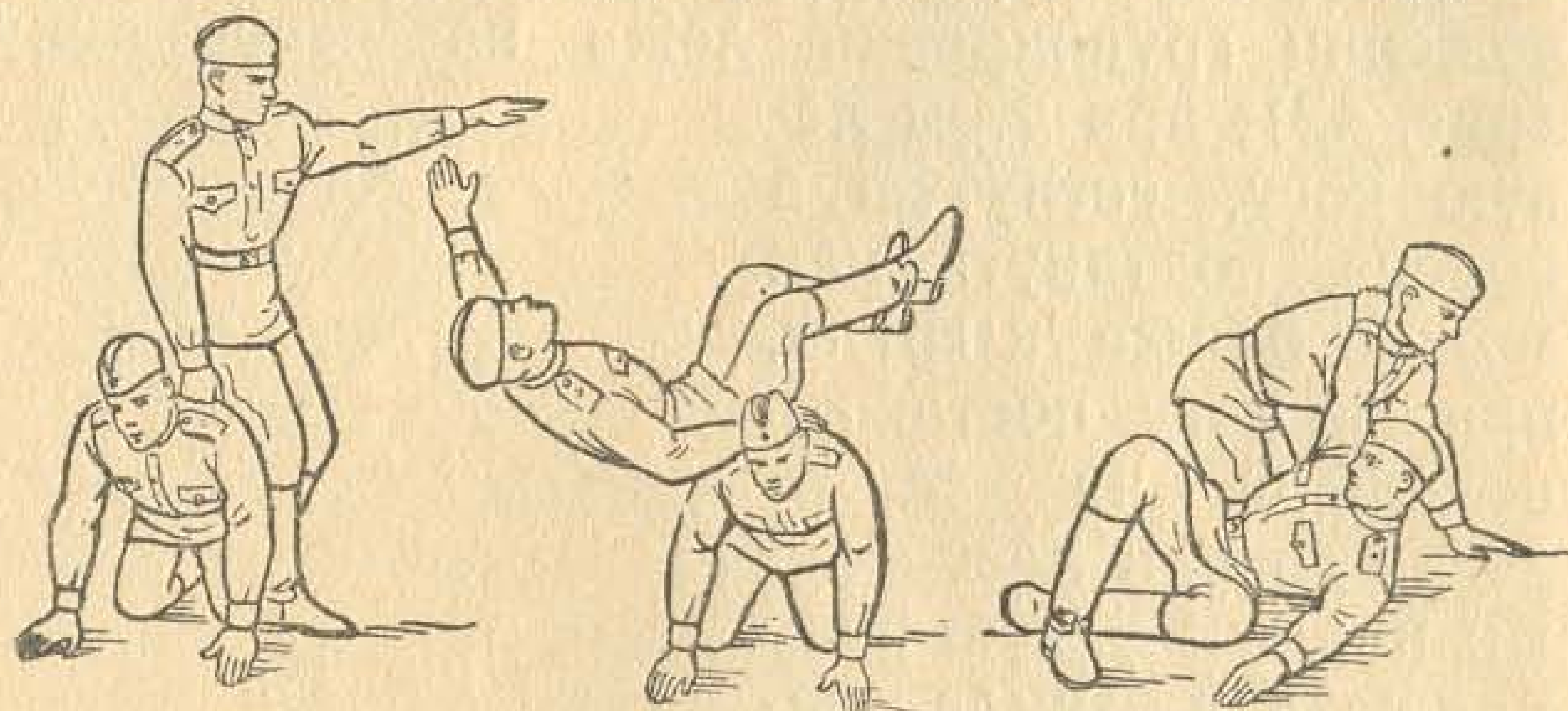


Рис. 49.

по земле; правой рукой держаться за одежду партнера, смягчая этим приземление;

— кувырок через руку партнера (или палку); стоя левым боком к партнеру, крепко (в «замок») захватить своей правой рукой его правую руку, а левую руку вытянуть вперед (рис. 50); наклоняясь вперед и отталкиваясь, произвести кувырок вперед через правое плечо на левый бок; при падении партнер смягчает приземление, поддерживая обучаемого за руку.

Падение вперед разучивается перед отработкой броска с захватом ног сзади с помощью следующих упражнений:

— падение вперед из положения стойки на коленях; для этого вытянуть руки вперед ладонями вниз; не сгибая туловища, начать падение вперед и, как только ладони коснутся земли, упругим сгибанием рук в локтевых суставах сначала замедлить, а затем остановить падение, мягко касаясь земли туловищем, прогнутым в пояснице;

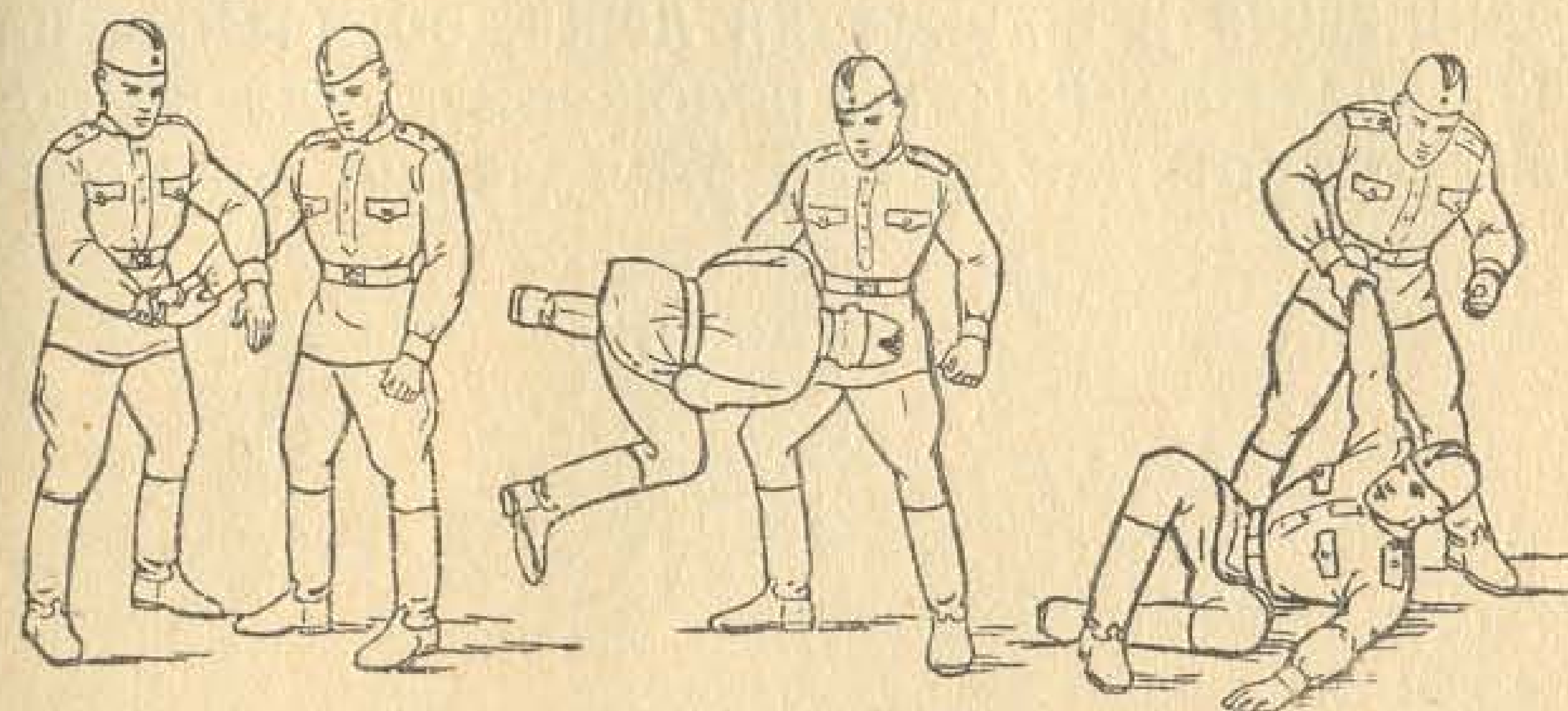


Рис. 50.

— падение вперед из положения стоя выполняется так же, как и из стойки на коленях; при этом следует обратить внимание на мягкое приземление;

— падение вперед с поворотом кругом; из положения стоя (руки опущены вдоль тела) начать падение назад, не сгибая туловища; затем сделать резкий поворот кругом и приземлиться на руки грудью вниз.

Удушающий захват применяется при нападении на противника сзади, когда он находится в положении стоя или лежа.

Вначале разучивается захват в положении стоя. При выполнении этого приема по разде-

лениям на счет «раз», нанося удар ногой в подколенный сгиб противника, правой рукой отогнуть его голову назад; на счет «два» наложить левую руку предплечьем на горло и соединить руки в «замок»; на «три», наваливая противника на себя и надавливая ему на горло, обозначить удушение.

При разучивании захвата противника, находящегося в положении лежа, обучаемые на счет «раз» принимают положение, сидя на пояснице противника, при этом левую ногу ста-



Рис. 51.

вят на колено, а правую ступней на землю впереди себя; на «два», отгибая правой рукой голову противника назад, накладывают предплечье левой руки ему на горло и соединяют руки в «замок»; на «три», упираясь правой ногой в землю, производят удушение (рис. 51).

После разучивания приема по разделениям обучаемые выполняют его в целом в медленном темпе.

В дальнейшем этот прием солдаты применяют после предварительного подхода (подкрадывания) к противнику.

Бросок с захватом ног сзади (рис. 52) разучивается в целом. Главное в этом приеме — захват противника за ноги ниже колен и резкий рывок на себя с одновременным толчком плечом под ягодицу. При тренировке выполнение этого приема сочетается с применением удушающего захвата после броска.



Рис. 52.

Задняя подножка разучивается из левой стойки, т. е. у партнеров выставлена вперед левая нога, а их руки — в положении захвата за одежду (у плеч).

Бросок по разделениям разучивается на три счета: на «раз» сделать шаг правой ногой вперед вправо, поставить ее у левой ступни противника и одновременно с этим осадить его на левую ногу (рис. 53); на «два» занести

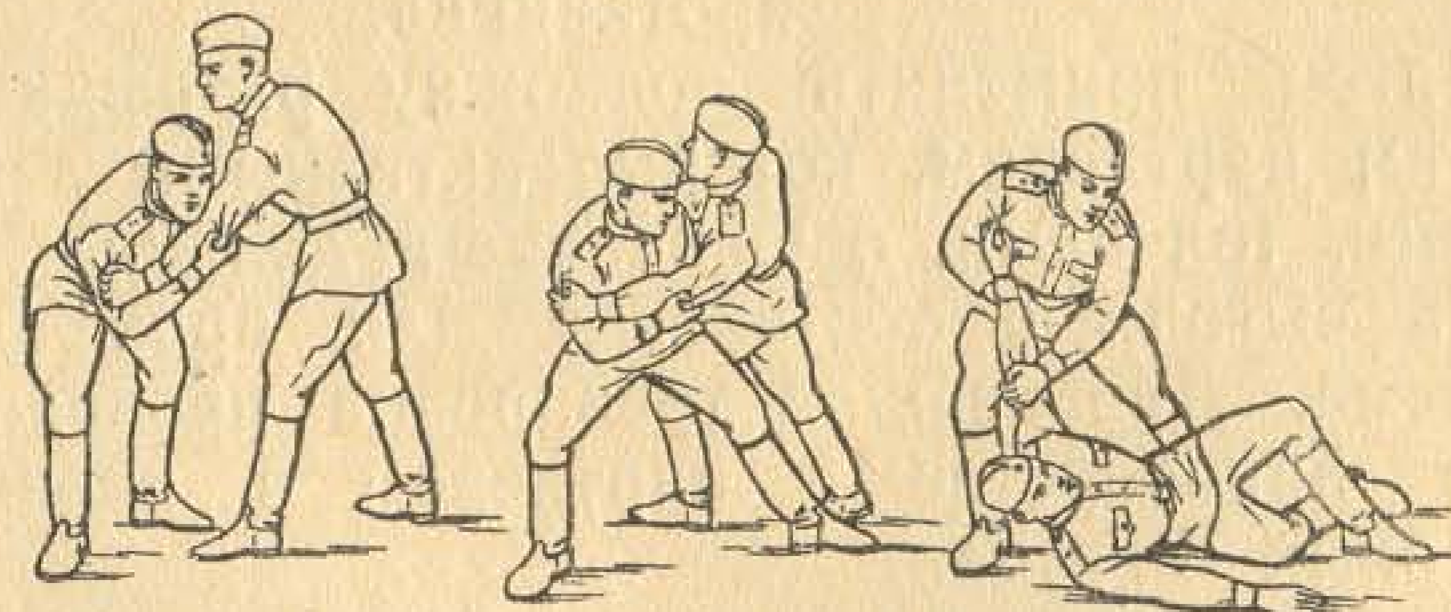


Рис. 53.

левую ногу вперед и подкашивающим движением поставить её сзади левой ноги противника под подколенный сгиб; на «три» резким рывком рук и туловища вправо вниз бросить

противника на землю и обозначить удар ногой. Главное в этом приеме — перенесение веса тела на выставляемую вперед ногу и выполнение броска силой рук, ног и туловища.

После выполнения упражнения обучаемые по команде самостоятельно производят бросок, постепенно сокращая паузы между отдельными его элементами.


Рис. 54.

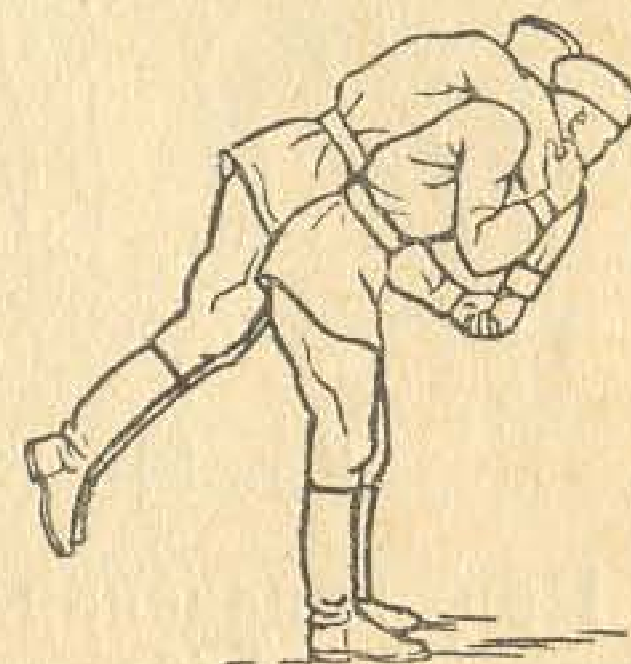
Последующее выполнение подножки производится в процессе передвижения партнеров в стойке. При этом нападающий для применения подножки должен умело использовать благоприятный момент (например, противник выставил вперед ногу) и после броска произвести удержание противника.

Затем применить подножку разрешается обоим партнерам, которые активными действиями, толчками, осаживанием должны создать выгодную обстановку для проведения приема. Дальнейшая тренировка проводится при единоборстве с партнером в процессе учебных схваток.

Бросок через бедро (рис. 54) разучивается из правой стойки. На счет «раз» левой рукой захватить рукав противника под правым локтем, а правой — голову или одежду на спине; на «два» повернуться налево на правой согнутой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась у правого бедра противника, после чего

приставить левую ногу к правой; на «три», резко выпрямляя ноги, подбить противника назад вверх и, потянув руками вниз, бросить его на землю. Обратить внимание на сильный подбив противника под бедро выставленной ноги назад вверх. Страховку осуществлять поддерживанием партнера за руку.

Бросок через спину вначале разучивается из положения стоя на коленях. Приняв исходное положение, положить правую руку противника на правое плечо и захватить ее левой рукой за одежду у локтя, а правой — за одежду под мышкой. Прижимая руку к туловищу, наклониться вперед и перебросить противника через спину. После усвоения этого упражнения следует переходить к разучиванию броска из стойки по разделениям так же, как и через бедро (рис. 55).


Рис. 55.

Загиб руки за спину вначале разучивается как прием нападения на противника сзади (рис. 56). На счет «раз» захватить правой рукой запястье правой руки противника; на «два» ладонью левой руки сделать резкий толчок в сгиб локтя и завести правой рукой предплечье захваченной руки противника в локтевой сгиб своей руки; на «три» захватить противника правой рукой за волосы или воротник, одновременно с этим нажимая кистью на локоть и приподнимая предплечье левой

руки, причинить ему боль и этим заставить его прекратить сопротивление.



Рис. 56а.



Рис. 56б.

При нападении на противника спереди (рис. 57а, 57б) захватить левой рукой запястье его правой руки, а правой — одежду

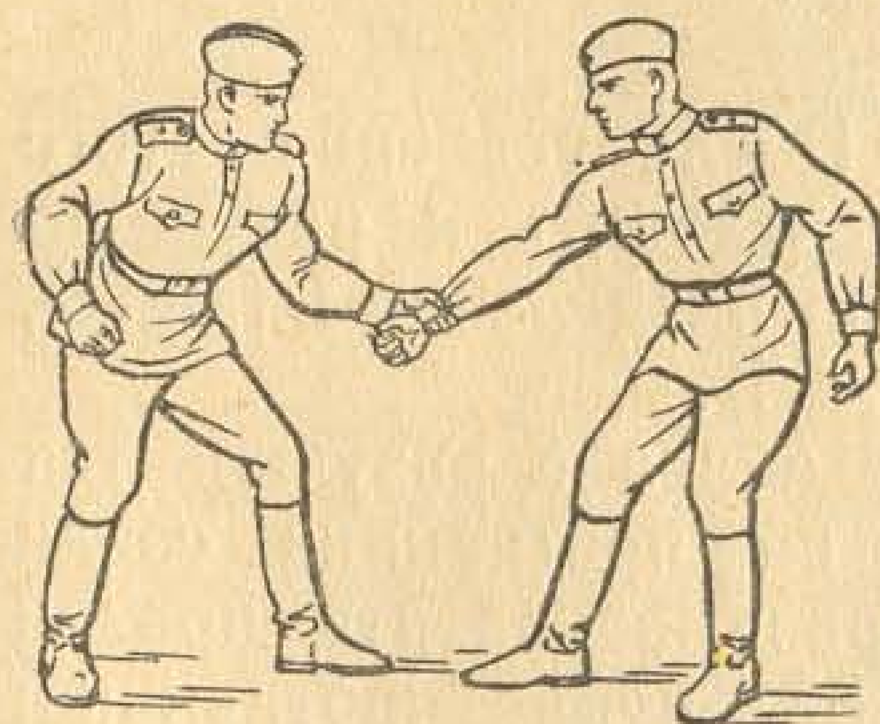


Рис. 57а.

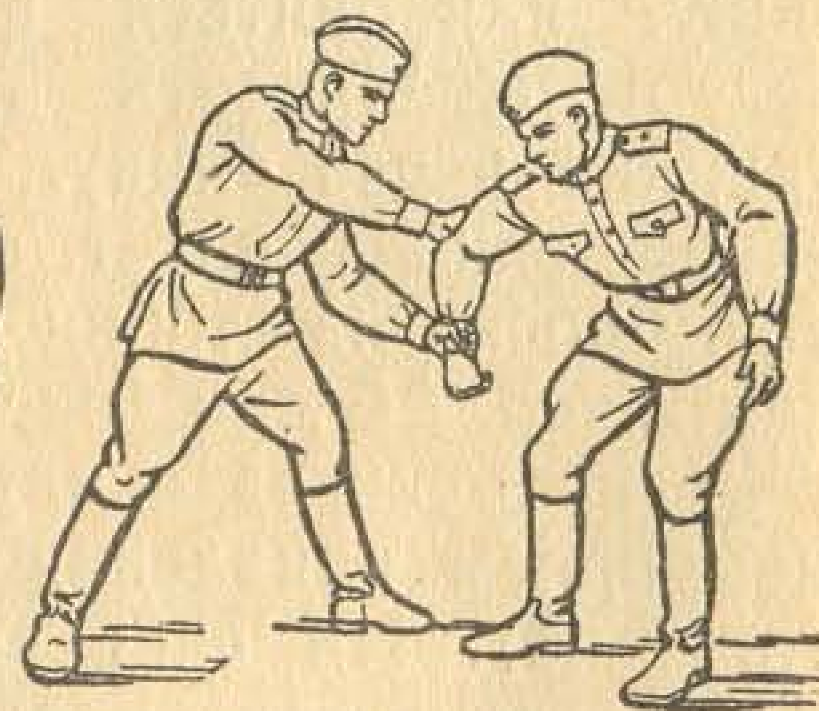


Рис. 57б.

у локтя сверху и, сделав правой рукой резкий рывок на себя, а левой от себя, согнуть захваченную руку противника в локте. В дальнейшем действовать так же, как и при нападении сзади.

Главное в выполнении загиба руки за спину — быстрое заведение предплечья захваченной руки в сгиб локтя.

Рычаг руки внутрь разучивается вначале как прием освобождения от захвата противника за горло или одежды на груди, а затем как прием ответного нападения после защиты от удара кулаком. Вначале он выполняется по разделениям по команде руководителя. На счет «раз» захватить правой рукой кисть руки противника сверху, а левой — запястье снизу и резким рывком с одновременным поворотом захваченной руки внутрь освободиться от захвата (рис. 58а); на «два» подвести плечо противника под свою левую руку

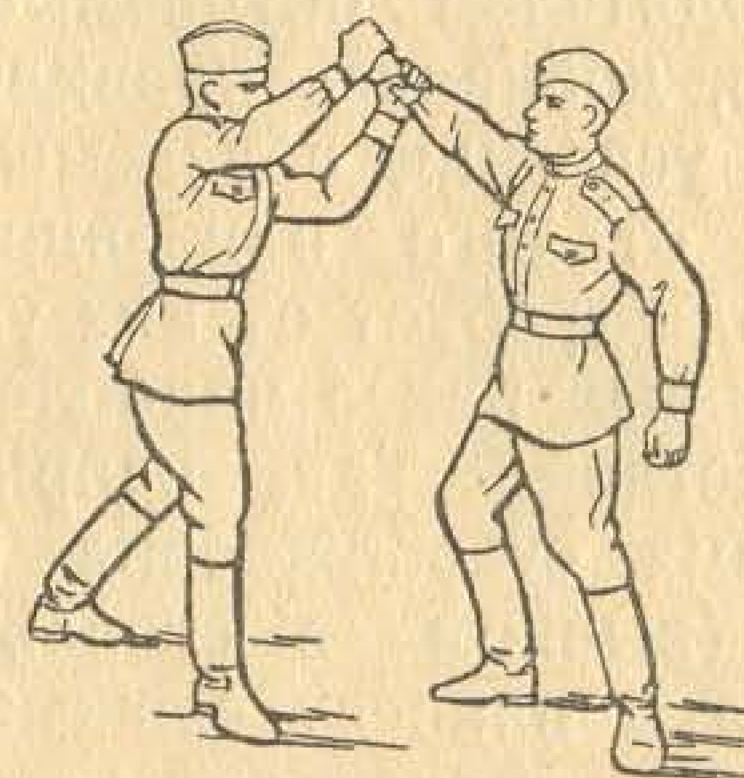


Рис. 58а.

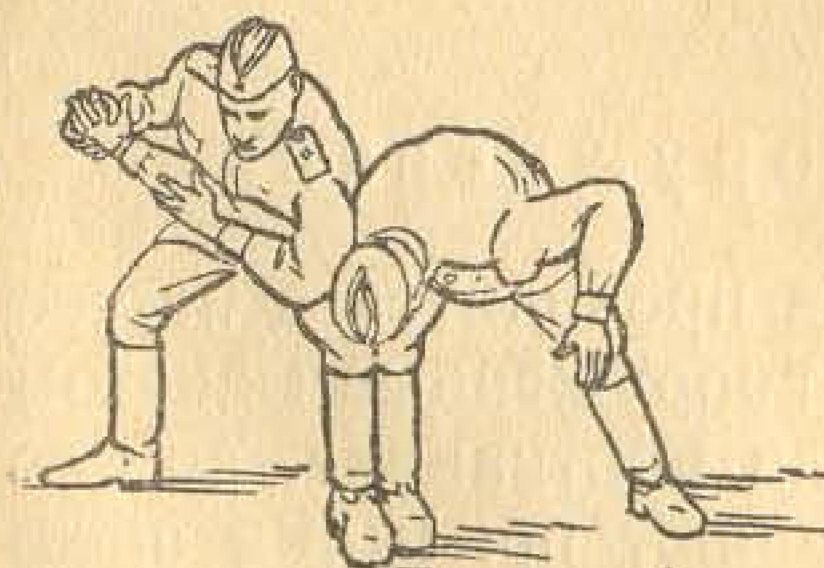


Рис. 58б.

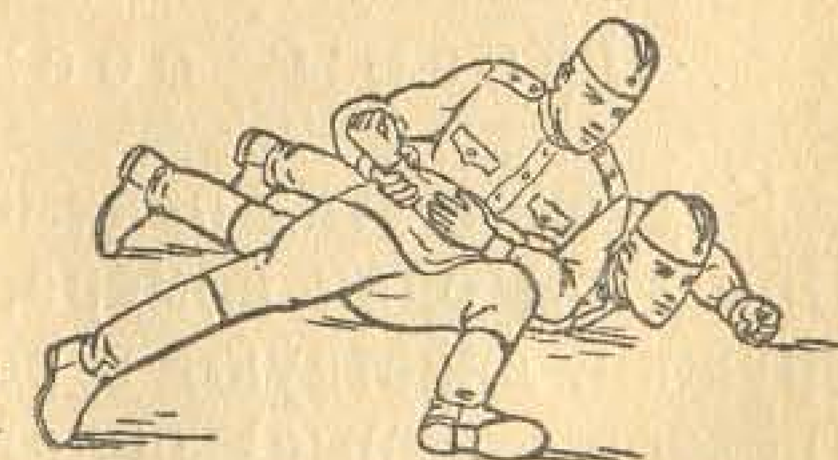


Рис. 58в.

(рис. 58б); на «три», нажимая на плечо противника и поднимая его руку вверх, заставить прекратить сопротивление или лечь на землю (рис. 58в). Главное в этом приеме — резкий поворот захваченной руки противника внутрь с последующим нажимом под мышкой на его плечо.

Тренировка в применении рычага внутрь как приема нападения на противника, а также как приема защиты производится в процессе учебных схваток.

Приемы освобождения от захватов рук, ног, корпуса и горла разучиваются, как правило, в целом вначале в медленном, а затем с постепенным повышением темпа. После показа приема руководителем обучаемые медленно выполняют его, добиваясь правильных действий. По мере усвоения обучаемыми техники освобождения от того или иного захвата командир взвода требует от них умелого применения изученных ранее наиболее выгодных ответных действий. Так, например, после освоения приема освобождения от захвата рук спереди (рывком в стороны больших пальцев) солдаты наносят ответный удар кулаком, ногой или производят бросок противника на землю.

Приемы обезоруживания

Изучение этих приемов проводится в парах. При этом одни номера, вооруженные макетом оружия, действуют в роли противника, другие (невооруженные) овладевают приемами обезоруживания.

Каждый прием вначале разучивается по разделениям, а затем в целом, но в замедленном темпе. Выполнение приема с максимальной быстротой в действиях разрешается лишь после выработки навыка в уверенном выполнении отдельных его частей.



Рис. 59а.

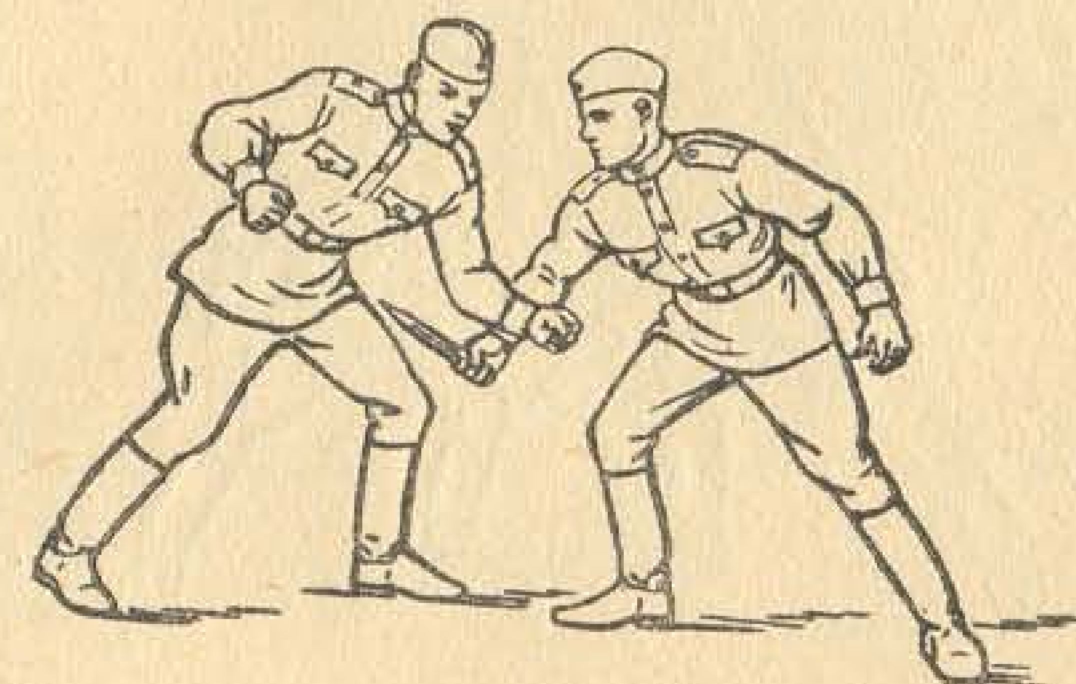


Рис. 59б.

Обезоруживание нападающего с ножом разучивается вначале при нанесении противником удара сверху, а затем — снизу.

Эти приемы вначале выполняются на четыре счета. На «раз» защита предплечьем с шагом вперед (рис. 59а, 59б); на «два» обозна-

чение удара кулаком (рис. 60); на «три» захват правой рукой за локоть противника (рис. 61а, 61б); на «четыре» выкручивание руки наружу (при ударе ножом сверху) или загиб за спину при ударе ножом снизу.



Рис. 60.



Рис. 61а.

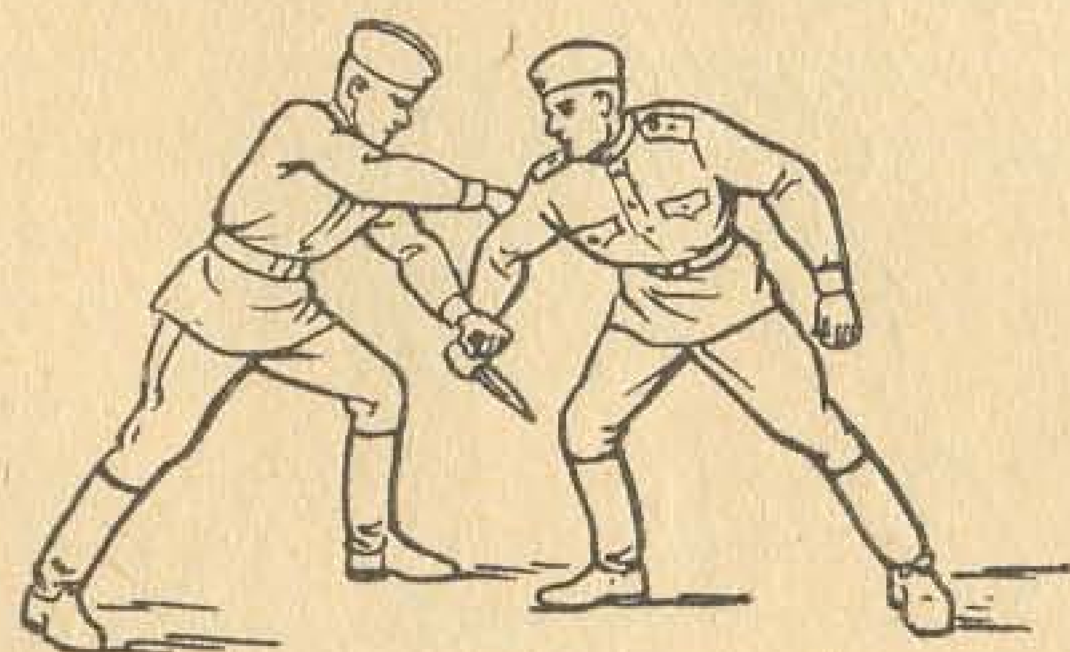


Рис. 61б.

При дальнейшем разучивании первая и вторая части приема выполняются на счет «раз», а третья и четвертая — на «два». Затем приемы выполняются в целом.

Обезоруживание нападающего с пистолетом применяется, когда противник угрожает

выстрелом в упор спереди, сзади, а также пытается достать оружие из кобуры (кармана).

При угрозе выстрелом в упор спереди на счет «раз» сделать шаг левой ногой влево вперед и одновременно схватить левой рукой кисть вооруженной руки противника, отводя оружие в сторону (рис. 62а); на «два» захватить правой рукой ствол пистолета снизу и рывком обеих рук вверх влево произвести выкручивание руки противника наружу с одновременным ударом ногой в промежность (рис. 62б); на «три», нажимая на пистолет от себя (в сторону большого пальца), обезоружить противника.

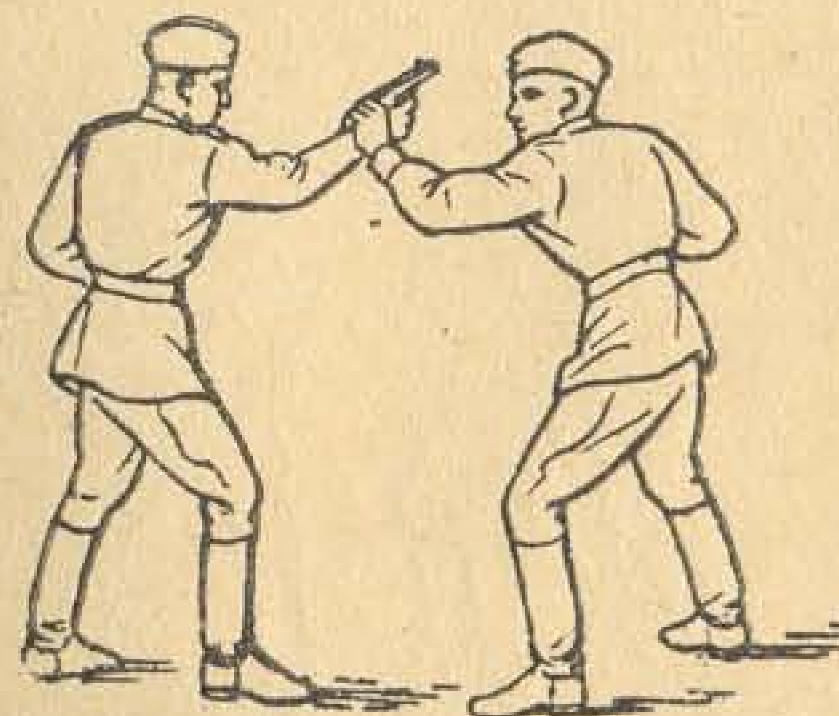


Рис. 62а.



Рис. 62б.

Изучив этот прием по разделениям и в целом, следует после нанесения удара ногой применять бросок задней подножкой.

При угрозе выстрелом в упор сзади на счет «раз» быстро повернуться направо кругом и отвести предплечьем правой руки вооруженную руку противника (рис. 63); на «два» захватить левой рукой запястье руки противни-

ка, а правой — кисть и пистолет снизу; на «три» применить рычаг руки внутрь (рис. 64) и обезоружить противника.

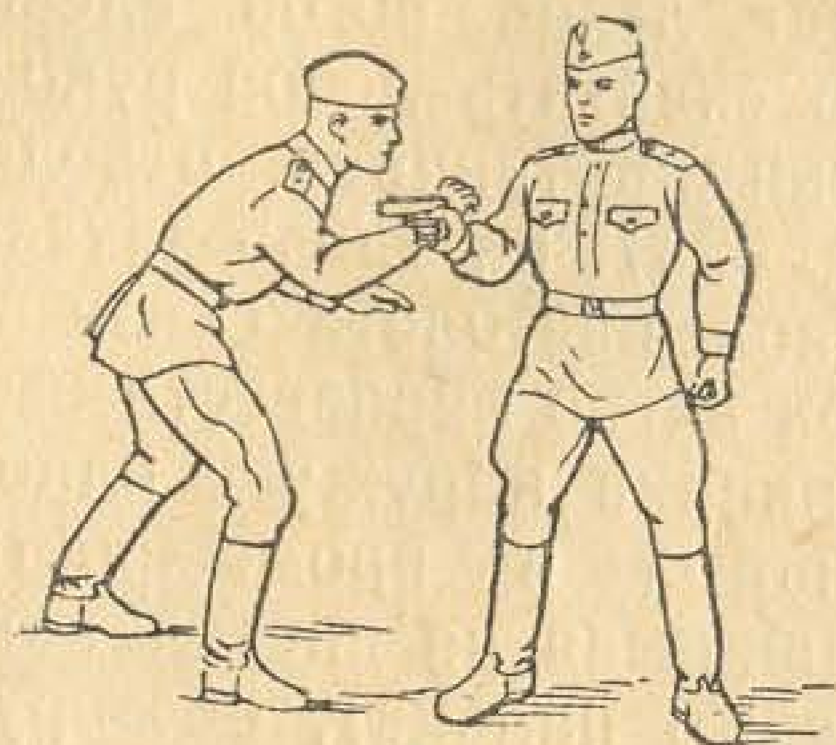


Рис. 63.

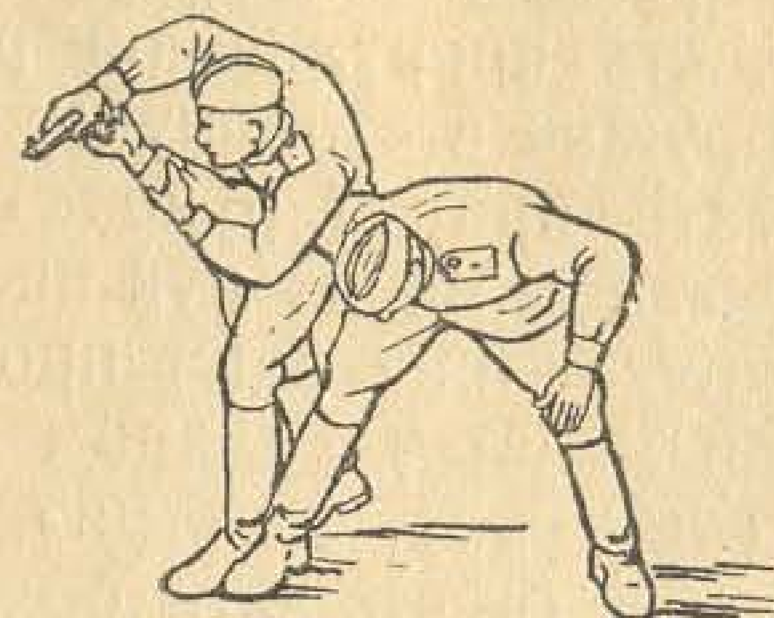


Рис. 64.

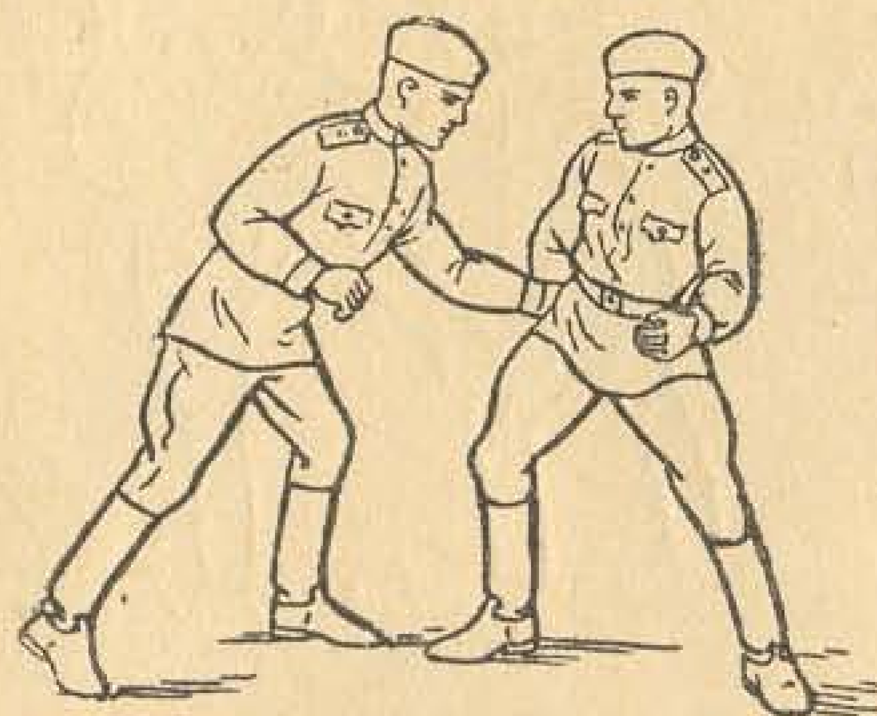


Рис. 65.

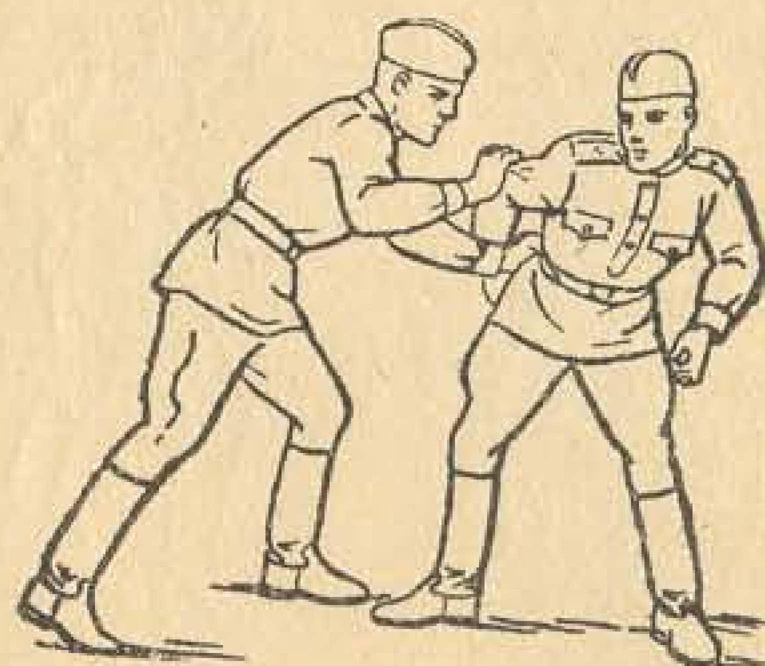


Рис. 66.

При попытке достать пистолет из кобуры (кармана) на счет «раз» сделать шаг левой ногой вперед влево и быстро просунуть свою левую руку между рукой противника и его телом (рис. 65); на «два» захватить правой рукой одежду у локтя правой руки противника (рис. 66); на «три», резко рванув правой рукой на себя, выполнить загиб руки за

спину и обезоружить противника. После изучения этих приемов по разделениям (по командам и самостоятельно) обучаемые выполняют их в целом. Главное в приемах — добиться согласования движений при уходе в сторону (или повороте) с одновременным отведением оружия. При слитном выполнении быстрота действий постепенно увеличивается до максимальной.

Удары ногой при этом только обозначаются, а болевые приемы выполняются без рывков.

Учебные схватки

Тренировка в проведении захватов, бросков и приемов обезоруживания противника производится в процессе учебных схваток в конце основной части каждого занятия. Учебные схватки включают в себя выполнение по заданию командира взвода ранее изученных приемов нападения и самозащиты в ходе различных форм единоборства с противником. Задания на проведение схваток могут быть различными, и содержание их зависит от того, какие приемы обучаемые уже изучили.

Примерными заданиями могут быть следующие.

1. Вынести или вывести партнера из ограниченного круга (площадки). Для выполнения этого задания разрешается применять захват за корпус спереди или сзади, загиб руки за спину, рычаг руки внутрь.

2. Свалить противника, захватить его на болевой прием и удерживать в течение 5—

10 сек. При этом разрешается применять все изученные броски и приемы удержания.

3. Обезоружить противника, вооруженного автоматом, пистолетом или ножом. В этом упражнении невооруженному следует добиваться, чтобы первым напасть на противника и умело применить наиболее выгодный прием.

В подобного рода формах единоборства условия их проведения постепенно усложнять.

Вначале обязательно обусловливается, кто из партнеров будет нападать, а кто защищаться, какие приемы можно применять, а какие нельзя, в какой степени разрешается противодействовать стремлению партнера выполнить боевой прием и др.

По мере овладения простейшими формами единоборства руководитель усложняет условия их проведения, не устанавливая заранее роли партнеров, а разрешая нападать любому из них, применяя не отдельный прием, а различные их сочетания, вводя в эти схватки неожиданные нападения противника из-за укрытия, в траншее и др. Особое внимание при этом командир взвода обращает на дисциплину занимающихся, пресекая всякие попытки у отдельных солдат выполнить задание, применяя грубую силу, а не техническое мастерство.

Для проведения схваток руководитель разбивает взвод попарно так, чтобы в парах партнеры были примерно одинакового веса.

Одновременно на яме с песком могут выполнять задание 4—5 пар. В это время остальные обучаемые наблюдают за действиями своих товарищей, проводящих борьбу. Командир, проводящий занятие, в процессе схваток отмечает наиболее удачные действия отдельных военнослужащих и обращает на них внимание всех обучаемых.

Меры безопасности на занятиях по преодолению препятствий, метанию гранат, приемам нападения и самозащиты

С целью предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий, метании гранат и выполнении приемов нападения и самозащиты необходимо:

1. Поддерживать высокую воинскую дисциплину и требовательность на занятиях, обязательно проводить разминку, правильно применять страховку.

2. При проведении комплексной тренировки и выполнении контрольных упражнений на полосе препятствий требовать, чтобы обучаемые штык-нож примыкали только для нанесения уколов.

3. При проведении занятий на полосе препятствий зимой очищать ее ото льда и снега; при необходимости посыпать места отталкивания и приземления песком (шлаком и т. п.).

4. Для метания учебных гранат с места размыкать занимающихся на интервалы 2—3 шага; при метании гранат в движении (потоком) соблюдать дистанцию, исключающую попадание гранатой в бегущего впереди или

устанавливать мишень в стороне от направления движения.

5. При выполнении приемов боя автоматом в движении строго соблюдать порядок выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися.

6. При выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку; не допускать падения на партнера.

7. При обучении приемам обезоруживания применять деревянные макеты ножей, пистолетов и автоматов. При этом концы ножей должны быть тупыми, а у автоматов вместо штыка-ножа должен быть мягкий наконечник.

8. Удары кулаком, ногой и макетом оружия при обучении военнослужащих в парах только обозначать, останавливаясь в положении замаха или в самом начале удара.

9. Приемы удушения, выкручивания, захваты и удержания с применением болевых приемов проводить без рывков, с постепенным наращиванием усилий. По сигналу партнера (возгласу «есть» или похлопыванию по земле или телу партнера) немедленно ослаблять или прекращать выполнение болевого приема.
